

# उच्च Lp(a): यसपछि के हुन्छ?



तपाईंलाई तपाईंका नतिजाहरूका बारेमा तपाईंका डाक्टरसँग कुरा गर्न मद्दत गर्ने एउटा सरल गाइड।

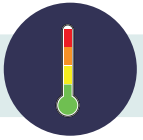
## 1. मैले के जान्नुपर्छ?

तपाईंमा उच्च लिपोप्रोटीन(a) वा Lp(a) भएको पत्ता लाग्नु अचम्मको कुरा हुन सक्छ किनभने यसमा सामान्यतया कुनै लक्षण हुँदैन।

तपाईं एकलो हुनुहुन्छ – विश्वभरका 5 मध्ये 1 जनामा उच्च Lp(a) छ। उच्च Lp(a) ले तपाईंको हृदय रोग र स्ट्रोकको जोखिम बढाउन सक्छ, तर तपाईंको समग्र जोखिम Lp(a) मात्र होइन, यो त धेरै कारकहरूमा निर्भर हुन्छ। आफ्नो मुटु र दिमागको सुरक्षा गर्न तपाईंले चाल्न सक्ने कदमहरू छन्। हुन त विशेष गरी Lp(a) कम गर्न भनेर बनाइएको कुनै पनि औषधि छैन, तैपनि स्वस्थ बानीले र जोखिमका अन्य कारकहरू व्यवस्थापन गर्नाले मद्दत मिल्न सक्छ। तपाईंको Lp(a) धेरैजसो वंशानुगत हुनाले, तपाईंको नजिकका नातेदारहरूको पनि परीक्षण गराउनु राम्रो विचार हो।

मेरो Lp(a) स्तर: \_\_\_\_\_

यो प्रश्नहरूले तपाईंको भिजिटको क्रममा तपाईंका स्वास्थ्य हेरचाह पेशेवरसँग तपाईंको कुराकानीलाई मार्गदर्शन गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।



### मेरो जोखिमको बारेमा

मेरो Lp(a) स्तरले मेरो हृदय रोग वा स्ट्रोकको समग्र जोखिमका लागि के अर्थ राख्छ?

\_\_\_\_\_

मेरा अन्य संख्याहरूले (कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप, ब्लड शुगर) मेरो जोखिमलाई कसरी असर गर्छन्?

\_\_\_\_\_

के मेरा आमाबाबु, भाइबहिनी वा बच्चाहरूले परीक्षण गराउनुपर्छ?

\_\_\_\_\_

के यो फ्यामिलिया हाइपरकोलेस्टेरोलेमिया (FH) जस्तो कुनै पारिवारिक अवस्थासँग सम्बन्धित हुन सक्छ?

\_\_\_\_\_

अन्य:



### मेरो हेरचाह योजनाको बारेमा

मेरो हृदय रोग र स्ट्रोकको जोखिम कम गर्नका लागि अब म के गर्न सक्छु?

\_\_\_\_\_

के मैले कुनै औषधि सुरु गर्न वा परिवर्तन गर्न आवश्यक छ?

\_\_\_\_\_

समयसँगै मेरो मुटुको स्वास्थ्य कसरी ड्याक गरिने छ?

\_\_\_\_\_

के उच्च Lp(a) भएका मानिसहरूका लागि सहायता समूह वा स्रोतहरू छन्?

\_\_\_\_\_

अन्य

(आफ्नो भिजिटका नोटहरू – चाल्नुपर्ने कदम, फलो-अप योजना, पारिवारिक चरण, लक्ष्य वा रिमाइन्डरहरूका लागि पछाडिको भाग प्रयोग गर्नुहोस्)

तपाईंको Lp(a) स्तर बुझ्नु तपाईंको हृदयको हेरचाह गर्ने दिशामा महत्त्वपूर्ण कदम हो।



## मेरा आगामी चरणहरू

यो खाली ठाउँ आजको भिजिटका नोटहरूका लागि हो



मैले आज सिकेका कुराहरू

---

---

---



मेरा लक्ष्यहरू

---

---



प्रश्न र रिमाइन्डरहरू:

---

---



मैले अब के गर्नुपर्छ

- फलो-अप भिजिटको समयतालिका बनाउने
- प्रयोगशालाको कार्य वा परीक्षण गराउने
- आफ्नो हेरचाह योजनाको बारेमा आफ्ना डाक्टरसँग कुरा गर्ने
- अन्य: \_\_\_\_\_



पारिवारिक विचारहरू

मेरो परिवारमा कसलाई परीक्षण वा फलोअप आवश्यक पर्न सक्छ?

---

